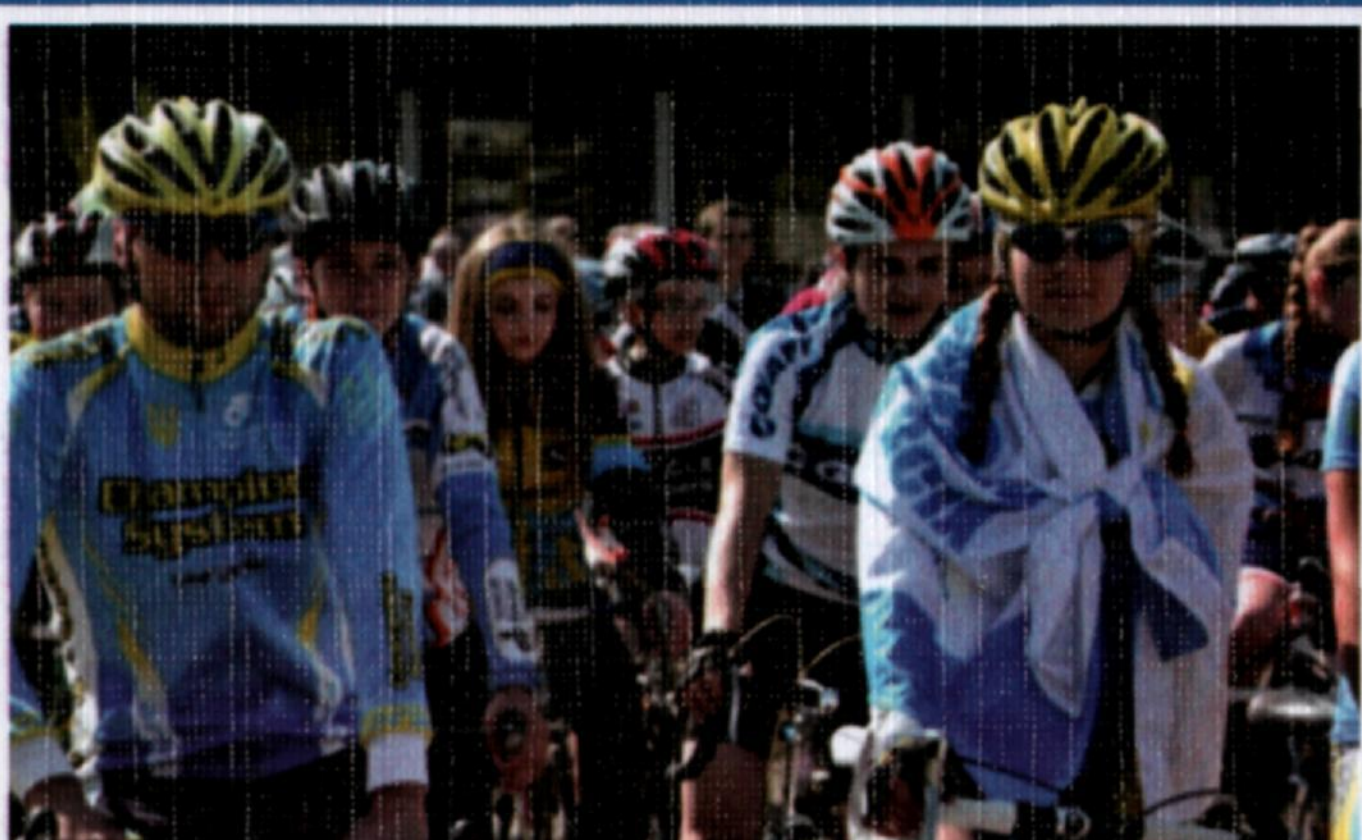


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

20 травня 2015 р.

**Житомир
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

Рецензенти:

Свиридюк В.З. – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

Ахметов Р.Ф. – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

Романчук В.М. – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

Редакційна колегія:

Сейко Наталія Андріївна – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

Шевчук Андрій Володимирович – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Ахметов Рустам Фагимович – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

Грибан Григорій Петрович – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., професор;

Яворська Тетяна Євгенівна – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Корнійчук Наталія Миколаївна – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к.біолог. н., доцент;

Крук Микола Зенонович – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

Вовченко Інна Іванівна – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗМІСТ

<i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя.....	8
<i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.....	11
<i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.....	13
<i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників.....	20
<i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками.....	23
<i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді.....	31
<i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання.....	34
<i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки.....	37
<i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	39
<i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи.....	44
<i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.....	47
<i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини.....	50
<i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини.....	53
<i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі.....	55

<i>Зайцев В.В., Грибан Г.П.</i> Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І.</i> Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т.</i> Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....	71
<i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В.</i> Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....	77
<i>Кліменчук Д.В.</i> Методи оцінки функціонального стану організму.....	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О.</i> Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П.</i> Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І.</i> Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц.</i> Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І.</i> Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З.</i> Олімпійські рекорди: вагомість часу.....	106
<i>Мягченко О.С.</i> Особенности использования средств гиревого спорта	109
<i>Орловська В.Й., Яблонська А.М.</i> Вплив фізичних вправ на організм людини.....	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П.</i> Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....	114
<i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i>	

Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо...	119
<i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів.....	124
<i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи.....	128
<i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання.....	132
<i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.....	135
<i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами.....	138
<i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу..	140
<i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі.....	146
<i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	148
<i>Семеній В.В., Сіпіва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки.....	152
<i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету.....	157
<i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку XX століття.....	164
<i>Ситникова М.А., Айнуц В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	167
<i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів.....	171
<i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної	

підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності.....	175
<i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді.....	179
<i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку.....	181
<i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	186
<i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.....	189
<i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом»..	197
<i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів.....	199
<i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальння.....	206
<i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів.....	209
<i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі.....	213
<i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору.....	216
<i>Ячник М.Є., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

12. Janusz A. Związki pomiędzy sprawnością fizyczną a budową ciała dzieci wrocławskich w wieku pokwitania [Relationships between physical proficiency and body built in Wrocław child in prepubertal period] / Janusz A., Jarosińska S. // Materials and Anthropological Works. – 1981. – № 100. – S. 79–92.

13. Mucha D. Zależności pomiędzy podstawowymi cechami budowy ciała a siłą eksplozywną kończyn dolnych młodzieży w okresie pokwitania [Dependence between basic characteristic of human body built and explosive strength of legs] / D. Mucha, H. Knapik // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. – 2006. – S. 73–75.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

А.О. Батирева, Є.І. Жуковський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фехтування (від нім. *Fechten*) – спортивне єдиноборство, мистецтво двобою холодною зброєю (рапірами, шпагами, шаблями), поширений з XIII–XIV сторіччя. Фехтування – суто індивідуальний вид спорту. Навіть у командних змаганнях бої проводяться один на один. Бій між двома фехтувальниками на будь-якому виді зброї проводиться на спеціальній доріжці, шириною 1,5–2 м і завдовжки 14 м, зробленою з електропровідного матеріалу, яка ізолювана від реєструючого уколи або удари апарату. Бій управляється і оцінюється арбітром. Уколи і удари, нанесені фехтувальниками, реєструються лампами на електричному апараті. Арбітр оцінює удари і уколи, ґрунтуючись на свідченнях реєструючого апарату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вдосконалення технічної майстерності фехтувальників є однією з основних в багаторічному процесі тренування спортсменів [1]. Зазначена проблема є провідною у видах спорту, де спортивний результат визначається рівнем технічної підготовки, оскільки без освоєння і удосконалення техніки обраного виду спорту досягнення високих результатів неможливо [2]. В наш час в багатьох олімпійських видах спорту активно ведеться розробка і впро-

вадження засобів і методів, застосовуваних для навчання та вдосконалювання техніки змагальних вправ, заснованих на сучасних інноваційних технологіях реєстрації та аналізу рухів [3]. Разом з тим необхідно відзначити, що кількість досліджень з удосконалення техніки змагальних дій фехтувальників із застосуванням сучасних засобів і методів підготовки, а також з урахуванням мінливих правил проведення змагань мають тенденцію до зменшення, що і обумовлює необхідність їх детального вивчення з можливістю застосування на практиці фехтування.

Метою статті є проведення теоретичного аналізу сучасних методів, що використовуються для вдосконалення спортивно-технічної майстерності фехтувальників.

Результати досліджень та їх обговорення. У сучасному фехтуванні успіх у поєдинку залежить від багатьох факторів, провідним серед яких, на думку багатьох фахівців, є технічна підготовленість спортсмена [4]. Для вирішення цього завдання у фехтуванні використовуються добре відомі в теорії та практиці спорту загальнопедагогічні та спеціальні методи, які можна звести до словесних, наочних і практичних. Серед практичних (специфічних) методів, які використовуються у підготовці фехтувальників, більшість авторів виділяють: методи тренування без суперника, з умовним суперником, з партнером, із суперником, індивідуальні уроки, навчальні, тренувальні та змагальні бої [5]. Ці методи широко застосовуються на всіх етапах багаторічної підготовки з метою: оволодіння основними положеннями, прийомами пересувань і дій зброєю; вивчення техніки володіння зброєю при різних тактичних компонентах дій; вдосконалення окремих компонентів спеціальної підготовки фехтувальників; вдосконалення необхідних фехтувальникові рухових якостей; вдосконалення прийомів і дій в умовах активної протидії; вміння ініціативно і своєчасно діяти в обстановці протидії.

Як показує педагогічне спостереження та опитування провідних тренерів, сьогодні в тренувальному процесі фехтувальників на різних видах зброї в основному застосовуються традиційні методи навчання та вдосконалення технічної майстерності – індивідуальні уроки, вправи в парах, робота з мішенню, навчальні бої і змагальні поєдинки. Лише деякі тренери використовують у

своїй практиці такі нетрадиційні методи підготовки, як застосування різних тренажерів, бої без фехтувальної зброї, бої з двома суперниками одночасно і т. п.

У теорії і практиці фехтування також широко використовуються методи біомеханічного аналізу, синтезу і моделювання, які дозволяють досліджувати техніку спортсменів різної кваліфікації, знаходити раціональні способи виконання рухових дій, що багато в чому сприяє більш швидкому і якісному їх освоєнню і вдосконаленню [3]. Так, в роботі [6], використовуючи фотограми і кінозйомку автор досліджував рух озброєної руки при виконанні удару і перервах позицій, положення і траєкторії загального центру ваги тіла, швидкості, прискорення і інерційні зусилля при виконанні випаду і поверненні назад у бойову стійку, кроки вперед і випаду, кидка «стрілою» у фехтувальників на шаблях. Аналіз фотограм показав, що при виконанні удару прямолінійний рух кисті вперед забезпечує мінімальний замах кінцем зброї та оптимальний шлях клинка. Також відмічено, що найкращі можливості для виконання основних пересувань дає бойова стійка, при котрій маса тіла розподіляється з деякою перевагою на розташовану попереду ногу.

Висновки. Виходячи з вище викладеного, у спорті активно ведеться розробка і впровадження сучасних методів і засобів поліпшення технічної підготовки на основі біомеханічного аналізу, синтезу і моделювання. Сучасні комп'ютерні програми, мультимедійні комп'ютерні системи, а також оптико-електронні системи реєстрації рухів успішно застосовуються у багатьох видах спорту для вивчення, вдосконалення та контролю спортивної техніки. Враховуючи постійні зміни правил проведення змагань в фехтуванні і зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, з'явилася необхідність проведення подальших досліджень техніко-тактичних дій з використанням інноваційних технологій для підвищення спортивно-технічної майстерності спортсменів.

Література

1. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном

спорте / А. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

3. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек // Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. – 2011. – № 86. – С. 15–18.

4. Лысых А.В. Биомеханический анализ атакующих действий у фехтовальщиков рапиристов и экспериментальное обоснование путей экспериментальное обоснование путей совершенствования их технической подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лысых; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 22 с.

5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академ. проект, 2007. – 124 с.

6. Сладков Э.Д. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков // Фехтование. – 1989. – С. 141.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ СТРИБКАМИ

В.А. Бекаса, О.О. Бекас

*Вінницький державний педагогічний університет
імені М. Коцюбинського*

А.І. Ващук, Л.В. Распутіна

*Вінницький національний медичний університет
імені М.І. Пирогова*

Постановка проблеми. Сучасний рівень фізичної підготовленості та фізичного стану учнів загальноосвітніх навчальних закладів недостатній, що пов'язано з погіршенням соціально-економічних та екологічних чинників, зниженням оздоровчої і виховної спрямованості фізичного виховання.

Про необхідність вивчення рівня фізичного стану дітей та підлітків і його вдосконалення засобами фізичного виховання наголошують багато авторів [1–6]. Однак питання корекції

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
I Всеукраїнської студентської науково-практичної
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60х84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.